

2026年 5月 予定献立表



福敷市立東学校給食センター

摂取基準値 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)食塩相当量(g) 490 20.0 1.5 小学校 650 27.0 2.0 中学校 830 34.0 2.5

日	献立名	主な材料と食品分類						調味料・その他 (学校で使用する調味料)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)食塩相当量(g)						
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物			幼稚園	小学校	中学校				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質※学校で使用する調味料								
◇ 子どもの日献立 ◇															
1	ごはん 手巻きのみ		のり				米								
	牛乳		牛乳												
	焼き肉炒め	豚肉 味噌			玉ねぎ にんにく しょうが		砂糖	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン				532 23.3 1.8	641 27.7 2.1	786 32.7 2.5
	ツナマヨ和え	ツナ		人参	キャベツ			※ノンエッグマヨネーズ	こしょう						
	すまし汁	豆腐 かまぼこ		ほうれん草	ねぎ 白菜 干し椎茸				しょうゆ みりん 食塩 酒 だしパック(さばお節・かつお節・煮干)						
こどもの日ゼリー						日向夏ゼリー									
◇ 日本味めぐり～石川県～ ◇ 今月の石川県の郷土料理は、たけのこと昆布を煮込んだ「たけのご昆布」、さつまいもや根菜を使った豚汁 通称「めった汁」です。															
7	ごはん						米								
	牛乳		牛乳												
	ぶりの照り焼き	ぶり					砂糖		みりん しょうゆ 酒						
	たけのご昆布	油揚げ かつお節	昆布	人参	たけのこ				しょうゆ 酒 みりん						
めった汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ		さつまいも こんにゃく		和風だし							
8	ごはん						米								
	牛乳		牛乳												
	オムレツ	鶏卵					でんぷん	油							
	フルーツ和え	豆乳			パイナップル もも りんご ぶどう果汁		ゼリー 砂糖								
ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが		じゃがいも 小麦粉		ソース ケチャップ カレールフ							
11	丸パン						丸パン								
	牛乳		牛乳												
	豆腐ハンバーグトマトソース	鶏肉 豆腐		人参 トマト	玉ねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん		しょうゆ 鶏ガラスープ 食塩 ケチャップ						
	ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり		じゃがいも	※ノンエッグマヨネーズ	こしょう						
オニオンスープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム			バター	コンソメ 食塩 こしょう							
12	ごはん						米								
	牛乳		牛乳												
	鶏肉のおろしソース	鶏肉			大根 にんにく		でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ						
	ざくざくキャベツ			人参	キャベツ			ごま油	しょうゆ						
なめこのみそ汁	豆腐 味噌		人参	なめこ 大根 ねぎ				和風だし							
13	スパゲティーポロネーゼ	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが		スパゲッティ	油	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ ソース						
	牛乳		牛乳												
	白身魚フリッター	たら	あおさ				小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油	食塩						
	キャベツのサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし			※かんきつドレッシング							
チョコチップロール						チョコチップロール									
14	ごはん						米								
	牛乳		牛乳												
	ホイコーロー	豚肉 味噌		人参 ピーマン	キャベツ にんにく		砂糖 でんぷん	ごま油 油	しょうゆ 中華だし テンメンジャン						
	中華和え	中華くらげ		人参	もやし きゅうり		砂糖	ごま	しょうゆ 酢						
春雨坦々スープ	鶏肉 豆腐 豆乳 味噌		人参 いら	もやし えのきたけ にんにく しょうが		春雨	ごま ごま油	トウバンジャン しょうゆ 食塩							
◇ だしの日 ◇															
15	ごはん						米								
	牛乳		牛乳												
	さばの塩焼き	さば							食塩						
	ごま酢和え	鶏肉		ほうれん草 人参	キャベツ		砂糖	ごま	酢 しょうゆ						
ずいとん汁	鶏肉 油揚げ		人参	大根 白菜		ずいとん		しょうゆ 酒 みりん 食塩 和風だし							
18	食パン いちごジャム						食パン いちごジャム								
	牛乳		牛乳												
	れんこん入り肉団子	鶏肉			れんこん 玉ねぎ		パン粉 砂糖 でんぷん	油	みりん 食塩 しょうゆ 酢						
	フロッキーと卵のサラダ	鶏卵 ハム		フロッキー			砂糖	油 ※ノンエッグマヨネーズ	こしょう						
ミネストローネ	鶏肉 大豆		人参 トマト パセリ	玉ねぎ		マカロニ じゃがいも 砂糖		コンソメ 食塩 こしょう							
19	ごはん						米								
	牛乳		牛乳												
	いわしフライ	いわし					パン粉 小麦粉	油	食塩 ※ソース						
	なめだけ和え	かつお節	寒天	小松菜	もやし えのき		砂糖		しょうゆ						
鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ		人参	ごぼう 大根 ねぎ				しょうゆ 酒 食塩 和風だし							
20	ソフトめん						ソフトめん								
	山菜うどん汁	鶏肉 油揚げ なると		人参	大根 しめじ わらび 水菜 山うど えのきたけ なめこ たけのこ ねぎ				しょうゆ みりん 食塩 和風だし						
	牛乳		牛乳												
	野菜かきあげ			人参 春菊	玉ねぎ ごぼう		小麦粉	油	食塩						
こんにゃくサラダ			小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし		こんにゃく	※和風ドレッシング								

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						エネルギー (kcal)					
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物		調味料・その他 (学校で使用する調味料)	幼稚園	小学校	中学校		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質※学校で使用する調味料						
21	木	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 肉じゃが あおさのみそ汁		牛乳				米 砂糖 でんぷん じゃがいも しらたき 砂糖		油	酢 しょうゆ 食塩 和風だし しょうゆ 酒 みりん 和風だし	511 20.0	611 22.8 1.8	758 27.0 2.5
22	金	ごはん 牛乳 春巻き 野菜ナムル マーボー豆腐		牛乳				米 春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉		油	しょうゆ 食塩 ※ナムルドレッシング 中華だし テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン	604 22.5 1.9	719 26.3 2.3	920 31.4 2.8
25	月	丸パン 牛乳 パイナップル入りメンチカツ イタリアンサラダ ポテトカレースープ		牛乳				丸パン パン粉 砂糖 小麦粉		油	しょうゆ こしょう 食塩 ※ソース ※イタリアンドレッシング スープストック 食塩 こしょう しょうゆ カレー粉	509 24.6 2.5	629 25.8 3.1	728 30.1 3.6
26	火	ごはん 牛乳 タコライス風炒め 春野菜のサラダ かにかまスープ		牛乳				米 じゃがいも			グチャップ ソース カレー粉 こしょう ※コーンクリーム ドレッシング ごま油 中華だし しょうゆ 食塩	503 24.2 1.8	612 28.9 2.2	758 34.2 2.6
27	水	焼きそば 牛乳 チキンナゲット 大根サラダ ロールパン		牛乳				焼きそばめん パン粉 小麦粉 でんぷん		油	しょうゆ 食塩 ※玉ねぎドレッシング	516 22.0 5.6	621 25.5 3.2	744 30.6 3.9
28	木	ごはん 牛乳 ねぎ塩チキン チョレギサラダ ワンタンスープ		牛乳				米 しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり		ごま油 ※塩中華ドレッシング	塩こうじ 食塩 鶏がらスープ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ こしょう	510 24.5 1.5	618 28.7 1.9	762 33.6 2.2
29	金	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ ごぼうとチキンのサラダ ねぎのみそ汁		牛乳				米 でんぷん 砂糖		油	酒 しょうゆ ※ごまドレッシング 和風だし	543 24.9 1.7	651 27.5 2.1	803 32.5 2.4

※献立は、都合により変更する場合があります。
※魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

5月 給食たより

端午の節句のおはなし

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。1日の「こどもの日献立」では、自分で作る手巻き寿司や、鯉のぼり型のかまぼこを使ったすまし汁、こどもの日ゼリーを提供する予定です。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質の良い睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

笹の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」=「鰯魚」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げるところもあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

これからの季節は気温が上昇し、日中の日差しが厳しくなりそうです。暑さに体が慣れていないこの時期は、特に熱中症になりやすい時期でもあります。こまめな水分補給を心がけましょう。